

Unser Körper  
Unsere Gesundheit

# GEHIRN UND NERVEN



 Reader's  
Digest

DEUTSCHLAND • SCHWEIZ • ÖSTERREICH

# Inhalt

Wunderwerk Gehirn

## Wie das Gehirn arbeitet

- 18 Das erstaunliche Zentralnervensystem
- 20 Schutz und Halt finden
- 22 Das Neuron
- 24 Das Neuron und seine Welt
- 26 Das Rückenmark
- 28 Grundeinteilung des Gehirns
- 30 Tiefenstrukturen im Gehirn
- 32 Höhere Gehirnstrukturen
- 34 Karte der Gehirnfunktionen
- 36 Vom Sinneseindruck zur Bewegung
- 38 Gedächtnis
- 40 Sprache
- 42 Das Gehirn steuert den Körper
- 44 Was geschieht im Gehirn an einem Tag?

## Für ein gesundes Gehirn

ACHTEN SIE AUF EIN GESUNDES GEHIRN

- 49 Schützen Sie die Gesundheit Ihres Gehirns
- 54 Kampfansage dem Schlaganfall
- 56 Aktive Gesundheitsvorsorge
- 59 Psychischen Erkrankungen vorbeugen

SO BLEIBT DAS GEHIRN GESUND UND FIT

- 62 Stress bewältigen lernen
- 66 Nachts gut schlafen
- 69 Wie beeinflusst Alkohol das Gehirn?
- 71 Wie gefährlich sind Drogen?
- 72 Absage an das Nikotin
- 74 Koffein - nicht immer ein Genuss

GESUNDE KOST FÜR IHR GEHIRN

- 76 Aktivstoffe fürs Gehirn
- 80 Die richtige Ernährung für das Gehirn
- 82 Essen als Medizin

REGEN SIE IHR GEHIRN AN

- 86 Fitnessstraining für das Gehirn
- 88 Trainieren Sie Ihren Verstand

## Was geschieht, wenn Störungen auftreten

- 94 Wie entstehen Nervenleiden?
- 97 Wer ist zuständig? Gehirn- und Nervenspezialisten

### NERVENLEIDEN FESTSTELLEN

- 98 Die medizinische Untersuchung
- 101 Labortests
- 104 Röntgenstrahlen und Kontrastmittel
- 106 Blick ins Innere des Gehirns
- 11 I Messen der Gehirnströme
- 112 Entnahme einer Gewebeprobe — Biopsie

### BEKANNTE THERAPIEN

- I 13 Medikamente für das Nervensystem
- 120 Medikamente gegen Schlaganfall
- 122 Elektrokrampftherapie (EKT)
- 122 Neurochirurgische Eingriffe
- 126 *Chirurgische Erfolge - Einen Hirntumor entfernen*
- 129 Genesung von einem Schlaganfall

### I 3 I KRANKHEITEN UND BESCHWERDEN VON A BIS Z

- 156 Register
- 160 Bildnachweis